RÉPERTOIRE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

CLSC La Source Nord

Besoin d'aide?

Le 211 est là pour vous

(découvrez les programmes et services sociaux de proximité)

Table des matières

PARENTALITÉ 2
JEUNESSE 8
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE 9
SANTÉ MENTALE 9
CONSOMMATION ET DÉPENDANCE 11
SEXUALITÉ ET IDENTITÉ DE GENRE 14
VIOLENCE 16
HÉBERGEMENT 17
JEUNESSE 17
FEMMES (AVEC OU SANS ENFANTS) 20
HOMMES (AVEC OU SANS ENFANTS) 21
AIDE MATÉRIELLE, ALIMENTAIRE, BUDGÉTAIRE ET FINANCIÈRE 22
AIDE MATÉRIELLE 22
AIDE ALIMENTAIRE 23
Aide budgétaire et financière 24
LOGEMENT 24
EMPLOI 24
LOISIRS 26
DÉFENSE DES DROITS ET JUSTICE 28
PREMIÈRES NATIONS ET AUTOCHTONES 29
IMMIGRATION 30

PARENTALITÉ

LIGNE PARENTS

Offre de services :

- Service d'intervention, aide en situation de crise
- Soutien via téléphone, clavardage et courriel ponctuel

Clientèle: Parents d'enfant de 0-20 ans

Contact et site Web :

- 514-288-1444, www.ligneparents.com

MAISON DE LA FAMILLE DE CHARLESBOURG

Offre de services :

- Relation d'aide individuelle, conjugale ou familiale, écoute téléphonique, téléconsultation
- Cafés-causeries et ateliers de groupe
- Activité Les familles pour parents d'enfants (0-5 ans) et matinées entre parents avec vos enfants (0-1 an)
- Supervision de droits de visite et de sortie

Clientèle : Individus, couples, parents et familles vivant des difficultés d'ordre relationnel ou d'adaptation

Contact et site Web

- 418-623-5705, info@mfcharlesbourg.org
- www.mfcharlesbourg.org

CARREFOUR FAMILLES MONOPARENTALES

Offre de services :

- Aide aux familles monoparentales et à toute personne vivant une situation de rupture dans son projet de vie en couple
- Accompagnement à la cour
- Activités familiales et sociales
- Aide matérielle/alimentaire

Clientèle : Personnes en situation de monoparentalité

Contact et site Web :

- 418-623-4509, info@carrefourfm.org
- https://carrefourfm.org

PARENTS-ESPOIRS

Offre de services :

- Écoute, soutien, accompagnement, suivi et référencement selon les besoins
- Programme GESPER http://www.parents-espoir.ca/gesper/
    - Ateliers sur le rétablissement et le rôle parental selon les intérêts, rôles, forces et défis de la personne, sur le plan individuel, familial et collectif
- Promotion de bonnes pratiques, saines habitudes de vie et santé mentale positive

Clientèle : Parents ou futurs parents qui veulent prévenir ou se rétablir d'un trouble de santé mentale tout en améliorant leur rôle parental et leurs conditions de vie (16 ans +)

Contact et site Web :

- 418-522-7167, contact@parents-espoir.ca
- www.parents-espoir.ca

ENTRAIDE-PARENTS

Offre de services :

- Information aux parents, soutien téléphonique et groupes d'entraide
- Conférences sur la dynamique familiale et le rôle de parent, cafés-rencontres, prêt de trousses d'activité
- Programmes d'apprentissage pour différentes tranches d'âge

Clientèle : Parents d'enfant de 0-30 ans

Contact et site Web :

- 418-684-0050, info@entraideparents.com
- www.entraideparents.com

MÈRES ET MONDE

Offre de services :

- Amélioration des conditions de vie en offrant des moyens de briser l'isolement, prévenir l'épuisement, soutenir le développement et l'autonomie
- Accompagnement individuel et de groupe
- Ateliers mères-enfants, joujouthèque, vestiaire pour enfants, ordinateurs, cuisines collectives, etc.
- Répit
- Logement

Clientèle : Mères (16-30 ans) *Certains volets sont réservés aux mères monoparentales.

Contact et site Web :

- 418-522-5139, accueil@meresetmonde.qc.ca
- www.meresetmonde.qc.ca

GRANDS FRÈRES ET GRANDES SŒURS DE QUÉBEC

Offre de services :

- Soutien au développement des enfants et à leur mieux-être par le jumelage avec un adulte ou un couple qui devient un modèle et transmet des valeurs familiales et sociales
- Séances d'information destinées aux parents
- Rencontres hebdomadaires et bimensuelles (3-4 heures)
- Programmes de groupe offert dans les écoles ou organismes

Clientèle : Enfants et adolescents sans troubles de comportements graves, issus de familles monoparentales et qui ne voient pas, ou très peu, l'autre parent (6-21 ans)

Contact et site Web :

- 418-624-3304, gfgsquebec@grandsfreresgrandessoeurs.ca
- https://quebec.grandsfreresgrandessoeurs.ca

CENTRE DES FAMILLES MONOPARENTALES ET RECOMPOSÉES DU QUÉBEC

Offre de services :

- Activités, sorties familiales, ateliers et vie culturelle et éducative pour les enfants
- Écoute, relation d'aide, information, référence, groupes de soutien pour parents et coaching familial et parental
- Distribution alimentaire pour les parents aux études

Clientèle : Familles monoparentales ou recomposées

Contact et site Web :

- 418-529-0137, cfmrq@videotron.ca
- www.cfmrq.com

PATRO DE CHARLESBOURG

Offre de services :

- Soutien aux parents et aux familles
- Patro-vacances du programme Vacances-Été pour enfants et activités pendant la relâche

Contact et Site Web :

- 418-626-0161, info@patrocharlesbourg.net
- https://patrocharlesbourg.net/fr/

AVANT TOUT, LES ENFANTS

Offre de services :

- Aide aux personnes éprouvant des difficultés d'ordre familial
- Séminaires et ateliers sur des thèmes reliés au bien-être des enfants et de la famille
- Ligne d'écoute : référence et information juridique pour parents en situation familiale difficile
- Organisation de camps de vacances et journées de rêve pour enfants défavorisés

Clientèle : Personnes éprouvant des difficultés d'ordre familial

Contact et site Web :

- 418-650-2105, info@avanttoutlesenfants.ca
- www.avanttoutlesenfants.ca

PREMIÈRE RESSOURCE

Offre de services :

- Aide pour comprendre et solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations entre parents et enfants
- Ligne d'écoute et de consultation, clavardage et courriel

Clientèle : Parents, famille élargie, voisins (18 ans +)

Contact et site Web :

- 514-525-2573, consultation@premiereressource.com
- www.premiereressource.com

RESSOURCES ACTIONS-FAMILLES À LAC ST-CHARLES (RAFAL)

Offre de services :

- Atelier parents-enfants, cafés-rencontres, groupes d’achats, jardin collectif et communautaire

Contact et site Web :

- 418-316-5211, organismerafal@gmail.com
- www.organismerafal.com

LE PETIT RÉPIT

Offre de services :

- Accompagnement-conseil aux parents, aide pour l'acquisition de compétences parentales, références
- Activités éducatives

Clientèle : Familles d'enfants de 0-17 ans

Contact et site Web :

- 418-525-0858, lepetitrepit@bellnet.ca
- www.lepetitrepit.ca

LA MAISON OUVERTE

Offre de services :

- Prévention des troubles relationnels précoces chez les tout-petits
- Lieu d'accueil pour les enfants (0-3 ans) accompagnés des parents ou d'un adulte proche
- Lieu social pour accompagner les premières séparations en vue de la transition maison - société

Clientèle: Enfants accompagnés d'un parent ou d'un adulte proche (0-3 ans) et futurs parents

Contact et site Web :

- 418-627-0904, lamaisonouverte@bellnet.ca
- www.lamaisonouverte.ca

ESPACE RÉGION DE QUÉBEC

Offre de services :

- Prévention de la violence faite aux enfants (verbale, psychologique, physique, sexuelle, négligence, intimidation et exposition à la violence conjugale)
- Programme éducatif ESPACE, rencontres post-ateliers offertes aux enfants qui le désirent

Clientèle : Enfants (3-12 ans) et parents

Contact et site Web :

- 418-649-5140, prevention@espaceregiondequebec.org
- https://espacesansviolence.org/regionquebec

DEUIL-JEUNESSE

Offre de services :

- Sensibilisation, soutien, information et intervention en lien avec la problématique de la maladie grave, la disparition ou la mort d'un proche ou des pertes liées à la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption
- Information et accompagnement, interventions individuelles, familiales et de groupe

Clientèle : Enfants, adolescents et leur famille qui vivent la maladie grave, la disparition ou la mort d'un proche ou des pertes liées à la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption

Contact et site Web :

- 418-624-3666, info@deuil-jeunesse.com
- www.deuil-jeunesse.com

SOLIDARITÉ - DEUIL D'ENFANT

Offre de services :

- Groupe de soutien et rencontres mensuelles d'échange, écoute téléphonique
- Activités d'information, conférences, films et brochures sur le sujet
- Réseau de personnes qui peuvent fournir attention et réconfort ou orienter vers des ressources spécialisées

Clientèle : Parents endeuillés

Contact et site Web :

- 418-990-0435, so_deuilenfant@hotmail.com
- www.sdequebec.ca

ALLO PROF - PARENTS

Offre de services :

- Aide aux parents dans l'accompagnement de leur enfant (6-17 ans) tout au long de son parcours scolaire
- Articles d'experts, outils téléchargeables, vidéos, blogues, trucs pratiques
- Conseils personnalisés gratuits par courriel, téléphone et par la messagerie privée Facebook de la page d'Alloprof Parents

Clientèle : Parents d'élèves (6-17 ans)

Site Web :

- www.alloprofparents.ca

SERVICES TDAH+

Offre de services :

- Écoute téléphonique
- Centre de documentation et de références professionnelles
- Groupes d'entraide aux parents, groupe d'entraide aux adultes et groupe de soutien pour les proches d'adultes ayant un TDA/H, groupes de « coaching » pour adolescents et adultes
- Conférences en lien avec le TDA/H et ses troubles concomitants et ateliers de vulgarisation et sensibilisation

Clientèle : Parents d'enfants, d'adolescents vivant avec un TDA/H ou des troubles associés tels que dyslexie, dysorthographie et dyscalculie (5 ans +) et adultes vivant avec un TDA/H ou troubles associés

Contact et site Web :

- 418-407-6507, adm.servicestdah@videotron.ca
- www.servicestdahetplus.org

JEUNESSE

ENTRAIDE JEUNESSE

Offre de services :

- Soutien par téléphone, courriel, Facebook et messagerie texte
- Groupes d'entraide pour jeunes ayant
    - Des comportements violents, groupe Cactus
    - Besoin d'augmenter leur estime personnelle, groupe Horizon
    - De la difficulté à gérer leur stress et leur anxiété, groupe Totem

Clientèle : 12-25 ans

Contact et site Web :

- 418-649-9705, ejq@entraidejeunesse.qc.ca
- www.entraidejeunesse.qc.ca

CENTRE RÉSIDENTIEL ET COMMUNAUTAIRE JACQUES-CARTIER

Offre de services

- Soutien à l'intégration sociale, scolaire et professionnelle, au développement du projet de vie et promotion de la participation socioéconomique et communautaire des jeunes
- Accueil, information, référence, activités socioculturelles, éducation sociale, soutien matériel

- Volet formation et ateliers visant le développement d'habiletés personnelles, relationnelles, citoyennes et techniques
    - Formation en menuiserie (ateliers la Fibre du Bois), ateliers artistiques (Révolution Arts), activités autour des enjeux liés à la transition sociale et écologique (Objectif Résilience), ateliers de cirque social (Cirque du Monde), etc.

Clientèle : Jeunes adultes et jeunes familles (16-35 ans)

Contact et site Web :

- 418-523-6021, info@centrejacquescartier.org
- https://centrejacquescartier.org

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

CENTRESPOIR

Offre de services :

- Écoute téléphonique, rencontres individuelles, de couple et familiale, accompagnement à domicile
- Groupe de soutien, groupe d'accompagnement pour les personnes en deuil
- Cafés-rencontres, activités de ressourcement et activités sociales, conférences, ateliers de relaxation et autres

Clientèle : Personnes ayant le cancer ou en fin de vie et leurs proches, personnes en deuil.

Contact et site Web :

- 418-623-7783, centrespoir@videotron.ca
- www.centrespoir.com

SANTÉ MENTALE

CERCLE POLAIRE

Offre de services :

- Intervention téléphonique, entrevues individuelles, conjugales et familiales
- Groupes de soutien et psychoéducatifs
- Soirées d'information, centre de documentation et renseignements sur les ressources
- Aide à la rédaction d'une requête d'examen psychiatrique
- Guide d'information et de soutien aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale

Clientèle : Familles et proches d'une personne vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale diagnostiquée ou non

Contact et site Web:

- 418-623-4636, info@cerclepolaire.com
- www.cerclepolaire.com

LA BOUSSOLE

Offre de services :

- Information et représentation auprès des équipes soignantes et des principaux décideurs
- Relation d'aide individuelle, familiale ou parentale avec un intervenant, en personne ou par téléphone, écoute et soutien téléphonique lun-dim 24 heures
- Répit-dépannage
- Assistance en situation de crise
- Programme Enfance-jeunesse
    - Ateliers de groupe pour adolescents (12-17 ans) ayant un proche atteint d'un trouble de santé mentale
    - Camp de jour d'été gratuit pour les enfants (8-12 ans) ayant un proche atteint d'un trouble de santé mentale
- Groupes d'entraide et d'éducation

Clientèle : Membres de l'entourage d'une personne ayant un trouble de santé mentale (8 ans +)

Contact et site Web :

- 418-523-1502, reception@laboussole.ca
- www.laboussole.ca

MAISON L'ÉCLAIRCIE

Offre de services :

- Écoute téléphonique, rencontres d'évaluation
- Groupes d'intervention et de soutien, entrevues individuelles avec intervenant et nutritionniste
- Activités thématiques

Clientèle : Personnes souffrant de trouble du comportement alimentaire relié à l'anorexie ou à la boulimie et leurs proches (14 ans +)

Contact et site Web :

- 418-650-1076, info@maisoneclaircie.qc.ca
- www.maisoneclaircie.qc.ca

CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC

Offre de services :

- Réponse aux personnes en situation de crises psychosociales, psychopathologiques ou traumatiques permettant dans la mesure du possible, une alternative à l'hospitalisation
- Soutien téléphonique et entrevues externes
- Équipe mobile à domicile pour évaluation de la dangerosité et intervention
- Intervention post-traumatique

Clientèle : Personnes en situation de crise situationnelle ou reliée à un problème de santé mentale (14 ans +)

Contact et site Web

- 418-687-2747, administration@centredecrise.com
- www.centredecrise.com

PHOBIES-ZÉRO

Offre de services :

- Groupes d'entraide virtuels *payants (voir tarifs sur site Web)
- Conférences vidéo sur leur site Web
- Ligne d'écoute aux personnes et aux proches

Clientèle : Personnes souffrant de troubles anxieux et leur proches (14 ans +)

Contact et site Web :

- Renseignement/bureau : 450-922-5964
- Ligne d'écoute : 1-866-922-0002
- https://www.phobies-zero.qc.ca/

CONSOMMATION ET DÉPENDANCE

ALCOOLIQUES ANONYMES

Offre de services :

- Groupes d'entraide pour alcooliques
- Réunions en ligne et en personne, écoute téléphonique

Contact et site Web :

- 418 529-0015
- https://aa-quebec.org/aaqc_wp/

NARCOTIQUES ANONYMES

Offre de services :

- Réunions régulières se basant sur l'entraide afin de rester abstinents.

Contact et site Web :

- 1 855 544-6362, info@naquebec.org
- https://naquebec.org/

DROGUES : AIDE ET RÉFÉRENCE

Offre de services

- Soutien : Situation difficile, envie de consommer, risque de rechute…

Clientèle : Personnes concernées par la consommation de drogue, alcool et médicaments ainsi qu'à leur entourage.

Contact et site Web

- 1-800-265-2626
- https://www.aidedrogue.ca/

ALANON ET ALATEEN - GROUPES FAMILIAUX

Offre de services :

- Aide afin d'apprendre à vivre avec une personne alcoolique, qu'elle soit sobre ou non, qu'il s'agisse d'un parent ou d'un ami
- Réunions offrant de l'aide et du soutien afin de faire face aux conséquences de l'alcoolisme (possibilités de réunions en ligne)
- Groupe d'échange, de soutien et d'entraide

Clientèle : Personnes (famille, proches) affectées ou ayant été affectées par la consommation de quelqu'un d'autre (12 ans +)

Contact et site Web :

- https://al-anon-alateen-quebec-est.ca
- ip@al-anon-alateen-quebec-est.ca

CRDQ (CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DU QUÉBEC)

Offre de services :

- Réadaptation externe

- Réadaptation intensive, pour les adultes ou les jeunes, avec ou sans hébergement
- Soutien à l'entourage

Clientèle : Personnes abusant ou dépendant de substances psychoactives ou de jeu excessif ou utilisation problématique d'Internet (14 ans +)

Contact et site Web :

- 418-663-5008, communications.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca
- www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/crdq

LE PASSAGE – CENTRE DE THÉRAPIE FAMILIALE EN TOXICOMANIE

Offre de services :

- Intervention, aide et soutien, références
- Consultations et thérapies individuelles, conjugales et familiales
- Ateliers avec animation sur la dépendance affective ou autre thème à la demande, à l'extérieur du centre
- Rencontres de groupe pour les proches des personnes ayant des problèmes de jeu

Clientèle : Proches des personnes ayant une dépendance à l'alcool, drogues, jeu, médicaments et autres, des personnes judiciarisées ou des personnes vivant de la dépendance affective ou des liens de codépendance (14 ans +)

Contact et site Web :

- 418-527-0916, info@centrelepassage.org
- www.centrelepassage.org

LE GRAND CHEMIN

Offre de services :

- Évaluation, consultation et référence
- Rencontre individuelle et de groupe, soutien à l'entourage
- Activités sportives et ateliers, intervention par la nature et l'aventure (INA)
- Programmes interne, réinsertion sociale, scolaire

Clientèle : Adolescents (12-17 ans) qui ont développé ou sont en voie de développer une dépendance à l'alcool, à la drogue, au jeu excessif ou cyberdépendance et leurs proches

Contact et site Web :

- www.legrandchemin.qc.ca
- info@legrandchemin.qc.ca

SEXUALITÉ ET IDENTITÉ DE GENRE

INTERLIGNE

Offre de services :

- Aide, écoute et renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et de genre
- Écoute téléphonique, clavardage en privé et courriel
- Guide des ressources LGBT http://guidelgbt.org/
- Foire aux questions sur les réalités LGBT
- Registre des actes homophobes (RAH) http://www.interligne.co/registre-des-actes-homophobes/

Contact et site Web :

- 1-888-505-1010, aide@interligne.co
- https://interligne.co

GRIS QUÉBEC

Offre de services :

- L'Accès : milieu jeunesse (14-21 ans) pour les personnes faisant partie de la diversité sexuelle, de la pluralité des genres ou en questionnement ainsi que leurs amis
- Jumelage : accompagnement par les pairs (14+ ans) dans les difficultés ou questionnements en lien avec l'orientation sexuelle ou l'identité de genre
- L'Accès-Parents : accompagnement par les pairs de parents qui vivent le dévoilement de l'orientation sexuelle ou l'identité de genre de leur jeune

Clientèle : Personnes faisant partie de la diversité sexuelle ou de la pluralité des genres ou en questionnement (14 ans +) et parents de jeunes LGBTQ+

Contact et site Web:

- Général: 418-523-5572, info@grisquebec.ca
- Intervention: +581-849-9367
- https://grisquebec.org/

PROJET INTERVENTION PROSTITUTION DE QUÉBEC (PIPQ)

Offre de services :

- Aide et accompagnement des gens qui sont dans une dynamique prostitutionnelle à développer des solutions correspondant mieux à leurs besoins et à leur choix de vie
- Accueil : dépannage, écoute, information, soutien, référence et suivi

- Vie interne : discussion avec des intervenants, café, casse-croûte, souper, douche, ordinateur pour recherche d'emploi, logement ou curriculum vitæ (CV), infirmière, accès à des seringues, sécuricups et condoms, popote collective
- Accompagnement, suivi anonyme, confidentiel et volontaire dans la recherche de solutions et le cheminement personnel

Contact et site Web :

- 418-641-0168, pipq@qc.aira.com
- https://pipq.org/

SOS GROSSESSE

Offre de services :

- Écoute téléphonique, clavardage via le site Internet
- Aide au choix face à une grossesse non planifiée ou non désirée, rencontres de relation d'aide avec intervenante
- Tests de grossesse
- Informations sur différents thèmes:
    - Avortement, adoption, grossesse, grossesse à l'adolescence, sexualité et deuil périnatal
    - Ressources financières et communautaires pendant la grossesse
    - Méthodes de contraception
    - Problèmes de consommation d'alcool et de drogue pendant la grossesse

Contact et site Web :

- 418-682-6222 ou 1-877-662-9666
- https://sosgrossesse.ca/fr

SEXPLIQUE

Offre de services :

- Sensibilisation, éducation et information en matière de santé sexuelle et reproductive
- Soutien et intervention sexologique par téléphone, courriel ou rencontres individuelles en bureau
- Animations thématiques : conférences, kiosques et ateliers

Contact et site Web :

- 418-624-6808 ou 1-877-624-6808, info@sexplique.org
- https://sexplique.org/

MIELS Québec

Offre de services :

- Éducation à la prévention, aide, maintien dans la communauté et soutien aux personnes ayant le VIH/sida et leurs proches
- Prévention du VIH :
    - Ligne Info-VIH : écoute téléphonique confidentielle, textos anonymes
    - Corridor d'accès à la prophylaxie pré-exposition (PrEP)
    - Dépistage du VIH et des ITSS

Contact et site Web :

- 418-649-1720, miels@miels.org
- https://miels.org/

Viol-Secours-CALACS

Offre de services :

- Intervention individuelle, de groupe et téléphonique
- Accompagnement dans le cadre de l'intervention médicolégale, médicosociale, policière et judiciaire
- Service de référence gratuit et confidentiel, soutien aux proches des victimes

Clientèle : Femmes et adolescentes victimes d'agression sexuelle

Contact et site Web :

- 418-522-2120, info@violsecours.qc.ca
- www.violsecours.qc.ca

VIOLENCE

VIOLENCE-INFO

Offre de services :

- Écoute téléphonique et référence
- Suivis individuels offerts aux femmes et aux filles (14 ans +) vivant ou ayant vécu une situation de violence dans leur relation conjugale ou amoureuse
- Suivis individuels offerts aux enfants (6-12 ans) exposés à la violence conjugale
- Démarches de groupe pour femmes (18 ans +) vivant ou ayant vécu une situation de violence dans leur relation conjugale

Clientèle : Femmes (14 ans +) vivant ou ayant vécu une situation de violence dans leur relation amoureuse ou conjugale et enfants (6-12 ans) exposés à la violence conjugale et le grand public désirant obtenir de l'information

Contact et site Web :

- 418-667-8770, accueil@violenceinfo.com
- www.violenceinfo.com

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)

Offre de services :

- Consultation téléphonique, intervention post-traumatique et psychosociojudiciaire
- Information sur les droits et recours de la victime d'un acte criminel : processus judiciaire, indemnisation
- Assistance technique (formulaire IVAC), orientation vers les services spécialisés

Clientèle : Victimes, proches ou témoins d'acte criminel

Contact et site Web :

- 418-648-2190, info@cavac-quebec.ca
- www.cavac.qc.ca

HÉBERGEMENT

JEUNESSE

LE PIOLET

Offre de services :

- Hébergement transitoire aux jeunes adultes à faibles revenus (18-35 ans)
- Milieu de vie 16-35
    - Ateliers de cuisine et repas communautaires
    - Dépannage vestimentaire et alimentaire

Clientèle : 16-35 ans

Contact et site Web :

- 418-842-7462, milieudevie@lepiolet.com
- www.lepiolet.com/milieu-de-vie

MAISON RICHELIEU

Offre de services :

- Préparation du retour au milieu de vie ou du départ en appartement
- Initiation à la gestion du quotidien : alimentation, tâches ménagères, budget, habitudes de vie
- Vie de groupe animée, activités et rencontres, soutien dans la défense des droits
- Écoute téléphonique pour jeunes et parents, information, orientation et référence

Clientèle: Jeunes filles, adolescentes ou jeunes en questionnement d'identité de genre (12-17 ans)

Contact et site Web :

- 418-659-1077, info@maisonrichelieu.org
- https://maisonrichelieu.org

GÎTE JEUNESSE – BEAUPORT ET STE-FOY

Offre de services :

- Hébergement gratuit d'adolescents (1-60 jours)
- Écoute téléphonique et référence aux services appropriés
- Rencontres et suivis individuels et familiaux et aide en situation de crise
- Activités de groupe

Clientèle: Garçons (12-17 ans)

Contact et site Web :

- Beauport : 418-666-3225, info@gitejeunesse.org
- Ste-Foy : 418-652-9990, Ste-foy@gitejeunesse.org
- https://gitejeunesse.org

SQUAT BASSE-VILLE

Offre de services

- Hébergement d'urgence
- Repas, dépannage alimentaire et vestimentaire, hygiène, premiers soins
- Transport
- Accompagnement, écoute et relation d'aide, référence et information
- Soutien aux parents et médiation

Clientèle : Jeunes en rupture avec leur milieu d'appartenance, à risque l'être ou en situation d'itinérance (12-25 ans) et hébergement de nuit pour jeunes 12-17 ans

Contact et site Web

- 418-521-4483, info@squatbv.com
- www.squatbv.com

MAISON LE PETIT BLANCHON

Offre de services :

- Suivi thérapeutique de réadaptation individualisée.

Clientèle : Enfants de moins de 8 ans qui ont vécu des expériences traumatiques en lien avec des problématiques de négligence, d'abus physiques ou sexuels ou d'abandon à répétition, de sorte qu'ils présentent des troubles sévères au niveau de la santé mentale, de la conduite ou de l'attachement.

Contact et site Web :

- 418-622-6644, info@fondationlepetitblanchon.com
- https://www.fondationlepetitblanchon.com/index.php/maison-le-petit-blanchon/

PHARE DU BLANCHON

Offre de services :

- Offrir un milieu apaisant, sécurisant, où les agents stresseurs sont diminués pour leur permettre de se rétablir, de guérir et de faire de nouveaux apprentissages
- Accès à un environnement physique et relationnel exceptionnel qui offrira de multiples possibilités favorables à leur rétablissement.

Clientèle : Jeunes témoins ou victimes d'abus psychologiques, sexuels, d'abandon ou de négligence. (8-13 ans)

Contact et site Web :

- 418-622-6644, info@fondationlepetitblanchon.com
- https://www.fondationlepetitblanchon.com/index.php/phare-du-blanchon/

LA DAUPHINE

Offre de services :

- Écoute active et résolution de problèmes, réinsertion sociale
- Dépannage alimentaire et dépannage hygiénique et sanitaire (pour jeunes fréquentant La Dauphine depuis plus de deux mois), distribution de condoms, distribution et récupération de seringues
- Ateliers pédagogiques, créatifs et récréatifs

- Hébergement d'urgence pour les jeunes (18-35 ans) accompagnés ou non de leurs animaux de compagnie
- Babyboom : aide aux jeunes parents issus de la rue ou parents en devenir

Clientèle : Adolescents et jeunes adultes sans-abri (12-35 ans)

Contact et site Web :

- 418-694-9616, courrier@ladauphine.org
- www.ladauphine.org

FEMMES (AVEC OU SANS ENFANTS)

MAISON DES FEMMES DE QUÉBEC

Offre de services :

- Hébergement et suivi à l'externe pour les femmes et enfants non hébergés
- Intervention individuelle et de groupe et accompagnement dans les démarches
- Écoute téléphonique

Clientèle : Femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants exposés

Contact et site Web :

- 418-522-0042, maisondesfemmes.qc@videotron.ca
- www.lamaisondesfemmesdequebec.com

MAISON DU CŒUR POUR FEMMES DE CHARLESBOURG

Offre de services :

- Hébergement et services externes
- Accompagnement dans leurs réflexions et leurs démarches et aide à récupérer du pouvoir dans leur vie

Clientèle : Femmes violentées et vivant de multiples problématiques sociales et à leurs enfants.

Contact et site Web :

- 418-841-0011, maisonducoeur@ccapcable.com
- https://fmhf.ca/maisons/maison-du-coeur-pour-femmes/

MAISON D'ACCUEIL MARIE-ROLLET

Offre de services :

- Hébergement, suivi post-hébergement ou à l'externe
- Intervention individuelle, de groupe et auprès des enfants
- Appartements de transition supervisés

Clientèle : Femmes victimes de violence avec ou sans enfant et femmes en difficulté avec enfant seulement

Contact et site Web :

- 418-688-9024, direction@maisonmr.com
- www.maisonmr.com

MAISON POUR FEMMES IMMIGRANTES

Offre de services :

- Hébergement, suivi à l'externe sans hébergement et suivi post-hébergement
- Accompagnement à la Cour, avocat et autres, information sur les ressources
- Interventions psychosociales individuelle, de groupe et auprès des enfants
- Interprètes

Clientèle : Femmes (18 ans +) et leurs enfants (garçons de moins de 18 ans - filles sans limite d'âge) immigrants et québécois victimes de violence conjugale ou familiale

Contact et site Web :

- 418-652-9761, mhfiq@bellnet.ca
- www.maisonpourfemmesimmigrantes.com

HOMMES (AVEC OU SANS ENFANTS)

MAISON OXYGÈNE DE QUÉBEC

Offre de services :

- Hébergement (jusqu'à trois mois), suivi externe et service de références
- Accompagnement et soutien personnalisé
- Activités et ateliers pères-enfants

Clientèle : Pères et leurs enfants vivant une difficulté personnelle, conjugale ou familiale (18 ans +)

Contact et site Web :

- 418-929-6682, courrier@maisonoxygenequebec.org
- https://maisonoxygenequebec.org

AIDE MATÉRIELLE, ALIMENTAIRE, BUDGÉTAIRE ET FINANCIÈRE

AIDE MATÉRIELLE

RESSOURCERIE LAC ST-CHARLES

Offre de services :

- Achats à bon compte et dépannages
- Récupération et réutilisation des surplus domestiques : services de collecte et livraison
- Vente de vêtements, jeu de société, livres, vaisselle, bibelots, meubles, électroménagers, ressourcerie sport et pour les enfants

Contact et site web :

- 418-849-7160, ressourcerie.lac-st-charles@ccapcable.com
- http://www.ressourcerielsc.org/

COMPTOIR EMMAÜS

Offre de services :

- Vente d'articles usagés à bas prix : vêtements, électroménagers, meubles, articles de sports et menus objets
- Cueillette de meubles et d'électroménagers à domicile

Contact et site Web :

- 418-692-0385
- https://comptoiremmaus.com/

FONDATION PETITS BONHEURS D'ÉCOLE

Offre de services :

- Aide afin d'obtenir des équipements adaptés, lunettes, médicaments, orthèses, prothèses auditives, vêtements

Clientèle : Élèves du primaire

Contact et site Web :

- Procédure de demande : Demande à la direction de l'école primaire, au CLSC de son secteur ou au Centre jeunesse de Québec
- 418-628-4355, info@petitsbonheursdecole.com
- www.petitsbonheursdecole.com

MARCHAND DE LUNETTES

Offre de services :

- Lunetterie communautaire offrant des examens de la vue et lunettes à moindre coûts
- Forfait 0-17 ans : Paire de lunettes complète verres et monture avec garantie d'un an. Pendant 2 ans : possibilité de faire remplacer la monture et les verres une fois. Toutes les prescriptions sont acceptées. Coût de 250$ entièrement remboursé par la RAMQ, donc aucun coût final.

Clientèle : Prestataire d'aide sociale depuis plus d'un an, familles à faible revenus

Contact et site Web :

- 581-983-3883, info@marchanddelunettes.org
- https://marchanddelunettes.org/

ENTRAIDE AGAPÈ

Offre de services :

- Centre administratif des services de soutien matériel et social aux personnes à faible revenu ou en difficulté
- Ressourcerie

Clientèle : Personnes à faible revenu ou en difficulté

Contact et site Web

- 418-661-7485, courrier@entraideagape.org
- www.entraideagape.org

AIDE ALIMENTAIRE

RESSOURCES ACTIONS-FAMILLES À LAC ST-CHARLES (RAFAL)

Offre de services :

- Cuisines collectives mensuelles
- Distribution alimentaire pour les résidents de Notre-Dame-des-Laurentides et Lac-Saint-Charles

Contact et site Web :

- 418-316-5211, organismerafal@gmail.com
- www.organismerafal.com

Aide budgétaire et financière

LOGEMENT

CMS LE COMPLICE

Offre de services :

- Volet interne pour jeunes adultes autonomes (18-35 ans), à faible revenu et voulant poursuivre ou démarrer un projet de vie
- Volet externe : accompagnement au logement et à l'intégration sociale (16-35 ans)

Clientèle : 16-35 ans confrontés à des difficultés socio-économiques et vivant des situations d'isolement, d'exclusion sociale, d'itinérance ou à risque de vivre de l'itinérance

Contact et site Web :

- 418 626-3535, cmslecomplice@videotron.ca
- https://cmslecomplice.com/

EMPLOI

COOP D'INITIATION À L'ENTREPRENEURIAT COLLECTIF CHARLESBOURG (JEUNEXPRESS)

Offre de services :

- Création d'une entreprise coopérative estivale visant à accroître la prise de conscience de ses capacités et favorisant l'engagement et le développement de qualités entrepreneuriales
- Lieu d'implication riche en apprentissages où toutes les activités de direction, gestion, promotion et production sont réalisées par les jeunes

Clientèle : Adolescents désirant créer leur propre emploi d'été et intéressés à s'initier aux rouages de l'entreprise coopérative (12-17 ans)

Contact et site Web :

- 418-572-4010, guillaume.lamontagne@cjecc.org
- www.cjecc.org

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI CHARLESBOURG-CHAUVEAU

Offre de services :

- Services avec ou sans rendez-vous (ordinateurs et centre de documentation sur place)
- Emploi : curriculum vitæ, lettre de présentation, entrevue, marché caché de l'emploi
- Orientation : retour aux études, bilan professionnel, professions en demande, procédures d'admission
- Entrepreneuriat : étapes du démarrage d'entreprise, organismes à consulter dans les démarches
- Lotus : accompagnement en psychothérapie à frais moindres

Clientèle : 16-35 ans

Contact et site Web :

- 418-623-3300, info@cjecc.org
- www.cjecc.org

LA CROISÉE

Offre de services :

- Aide aux personnes ayant un handicap physique, organique ou sensoriel à intégrer ou réintégrer le marché du travail
- Counselling individuel, orientation, recherche d'emploi, intégration et maintien en emploi, formation en bureautique, laboratoire informatique
- Service de placement pour étudiants ayant un handicap et services aux personnes sourdes et malentendantes

Clientèle : Personnes ayant un handicap physique, organique, sensoriel, une déficience neurologique ou un trouble du langage (16 ans +)

Contact et site Web :

- 418-529-6841, reception@lacroise.ca
- www.lacroise.ca

ÉQUITRAVAIL

Offre de services :

- Information sur le marché du travail, accompagnement à la recherche et l'intégration en stage scolaires, groupes d'entraide
- Démarche d'orientation et activités préparatoires à l'emploi, suivi en emploi

Clientèle : Personnes rencontrant des obstacles d'intégration en emploi en raison de troubles de santé mentale, limitations intellectuelles ou troubles du spectre de l'autisme (TSA) (16 ans +)

Contact et site Web :

- 418-529-5557, equi@equitravail.com
- www.equitravail.com

LOISIRS

MAISON DES JEUNES

L'Intégrale, Charlesbourg

- Points de service :
  - L'Intégrale Sud
  - Des Thuyas
- 418-626-4531, mdjlintegrale@videotron.ca

La Marginale, Charlesbourg

- 418-849-3355, info@mdjlamarginale.org
- www.mdjlamarginale.org

L'atome, Stoneham

- 418-848-3457, mdjlatome@ccapcable.com
- www.mdjlatome.org

Le Cabanon, Lac-Beauport

- 418-841-0707, mdjlecabanon@gmail.com
- www.mdjlacbeauport.com

L'Ambassade, Lac-Saint-Charles

- 418-849-5323, info@mdjlacstcharles.com
- www.mdjlacstcharles.com

SERVICE DES LOISIRS

Loisirs du Jardin

- 418-624-7748, info@loisirsdujardin.com

- www.loisirsdujardin.com

Loisirs du Trait-Carré

- 418-624-7899, Info@loisirstraitcarre.com
- https://www.loisirstraitcarre.com/

Lac-Beauport (hôtel de ville)

- 418-849-7141, info@lacbeauport.net
- www.lac-beauport.quebec

Stoneham-Tewkesbury (hôtel de ville)

- 418-848-2381, info@villestoneham.com
- www.villestoneham.com

ACCÈS-LOISIRS

CAMP ODYSSÉE

Offre de services :

- Animation en camps de jour pour enfants
    - Baie de Beauport, 1, boulevard Henri-Bourassa http://www.camps-odyssee.com/baie-de-beauport/
    - Bourg-Royal, site de l'école Saint-Jean-Eudes, 650, avenue du Bourg-Royal, Québec http://www.camps-odyssee.com/bourg-royal/
    - Collège François-de-Laval, 6, rue de la Vielle-Université, Québec https://camps-odyssee.com/francois-de-laval/

Clientèle : 4-19 ans

Contact et site Web :

- 418-529-5323, info@camps-odyssee.com
- www.camps-odyssee.com/bourg-royal

CITÉ JOIE

Offre de services :

- Maison de répit pour personnes handicapées : séjours avec hébergement et centre de jour
- Programmes pour personnes handicapées, activités artistiques, sportives et de plein air
- Camps d'été, camps Aventure : circuits touristiques

Clientèle : Personnes ayant une déficience physique ou intellectuelle, des déficiences multiples / associées ou ayant un trouble de la parole et de l'ouïe ou personnes ayant un trouble de santé mentale, des traumatismes majeurs (4 ans +)

Contact et site Web :

- 418-849-7183, cite.joie@citejoie.com
- www.citejoie.com

BIBLIOTHÈQUES

L'écrin, Lac-Beauport

- 418-849-7141 ext. 282, ecrin@ccapcable.com
- https://lac-beauport.c4di.qc.ca/

Jean-Luc Gondin, Stoneham

- 418-848-3399
- https://www.villestoneham.com/loisirs-et-culture/culture-tourisme-et-patrimoine/bibliotheque

DÉFENSE DES DROITS ET JUSTICE

FÉDÉRATION DES COMITÉS DE PARENTS DU QUÉBEC

Offre de services :

- Défense des droits des parents d'élèves d'écoles publiques primaires et secondaires
- Soutien, conseil et accompagnement parental
- Représentation et collaboration avec les acteurs du milieu de l'éducation
- Service-conseils sur l'éducation publique : instances de participation parentale, Loi sur l'instruction publique (LIP), réussite et bien-être de l'élève, communication avec le milieu scolaire

Clientèle : Parents ayant des enfants à l'école publique au primaire ou au secondaire

Contact et site Web :

- 418-667-2432, courrier@fcpq.qc.ca
- www.fcpq.qc.ca

CARREFOUR FAMILIAL DES PERSONNES HANDICAPÉES

Offre de services :

- Défense de droits collectifs via différents comités et individuel

- Accompagnement et référencement, sexologie en téléconsultation
- Organisation d'activités
- Projet en violence conjugale chez les femmes en situation de handicap
- Services pour les parents en situation de handicap

Clientèle : 12 ans + ayant un handicap physique

Contact et site Web :

- 418-522-1251, accueil@cfph.org
- www.cfph.org

ÉQUIJUSTICE DE LA CAPITALE-NATIONALE

Offre de service :

- Accompagnement et soutien aux adolescents dans leur démarche de réparation auprès des victimes ou de la communauté ou dans leur démarche de conscientisation
- Information et consultation aux victimes d'actes criminels
- Médiation et résolution de conflits

Clientèle : Contrevenants adolescents (12-17 ans) et victimes d'actes criminels commis par des mineurs

Contact et site Web :

- 418-648-6662, capitalenationale@equijustice.ca
- https://equijustice.ca

PREMIÈRES NATIONS ET AUTOCHTONES

LIGNE D'ÉCOUTE D'ESPOIR POUR LE MIEUX-ÊTRE DES PREMIÈRES NATIONS ET DES INUITS

Offre de services :

- Soutien et référence en cas de crise
- Services adaptés à la réalité culturelle des Premières Nations et des Inuits
- Ligne téléphonique et clavardage

Clientèle : Inuits et membres des Premières Nations et leur famille

Contact et site Web :

- 1-855-242-3310
- www.espoirpourlemieuxetre.ca

CENTRE D'AMITIÉ AUTOCHTONE DE QUÉBEC

Offre de services :

- Lieu de rencontre apportant satisfaction aux besoins culturels, matériels et sociaux
- Umeshkanam : hébergement - dépannage et accompagnement des autochtones et métis qui viennent s'installer à Québec ou qui y sont de passage afin de faciliter leur intégration
- Répit-dépannage et soutien psychosocial
- Soutien aux parents dans le développement de leurs habiletés parentales
- Garderie subventionnée et garderie privée
- Point d'accès communautaire à Internet Aminet
- Paniers de Noël, comptoir alimentaire, dépannage alimentaire d'urgence, dîner communautaire

Clientèle : Autochtones en milieu urbain

Contact et site Web :

- 418-843-5818, info.caaq@videotron.ca
- www.caaq.net

IMMIGRATION

CENTRE INTERNATIONAL DES FEMMES DU QUÉBEC

Offre de services :

- Soutien à l'intégration des femmes des communautés culturelles et leur famille
- Accompagnement confidentiel par un interprète, écoute, aide, orientation et référence
- Aide à l'intégration sociale et linguistique

Contact et site Web :

- 418-688-5530, cifq@bellnet.ca
- www.cifqfemmes.qc.ca

CENTRE MULTI-ETHNIQUE DE QUÉBEC

Offre de services :

- Aide à la recherche d'un logement
- Médiation et intervention individuelle
- Aide à la préparation des déclarations de revenu (rapport d'impôt) aux nouveaux arrivants
- Rencontre de suivi auprès des réfugiés et travailleurs qualifiés
- Soutien aux familles vivant des difficultés et groupes de soutien
- Réinstallation des réfugiés pris en charge par l'État

- Habitations du Centre multiethnique de Québec
- Séances de groupe en français sur les Premières démarches d'installation (PDI) pour les nouveaux arrivants travailleurs qualifiés, parrainés, les travailleurs temporaires et autres sachant s'exprimer en français

Clientèle : Immigrants ayant le statut de résident permanent ou temporaire au Québec et demandeurs d'asile

Contact et site Web :

- 418-687-9771, info@centremultiethnique.com
- www.centremultiethnique.com

SERVICE D'AIDE À L'ADAPTATION DES IMMIGRANTS ET IMMIGRANTES

Offre de services :

- Aide technique dans les démarches administratives en lien avec l'immigration et les demandes gouvernementales
- Soutien psychosocial, rencontres prénatales et postnatale
- Ateliers de français de base et intermédiaire
- Rencontres d'information sur les aspects et le fonctionnement de la société québécoise
- Dépannage alimentaire d'urgence avec inscription obligatoire et vestiaire et articles divers
- Assermentation des documents et traduction des documents essentiels

Contact et site Web :

- 418-523-2058, info@saaiquebec.org
- www.saaiquebec.org

MIEUX-ÊTRE DES IMMIGRANTS

Offre de services :

- Dépannage alimentaire, paniers de Noël
- Aide à la production de la déclaration de revenus (rapport d'impôt) pour immigrants à faibles revenus
- Services psychosociaux
- Activités socioculturelles, francisation
- Rencontres pour les parents d'enfants 0-5 ans sur les habiletés parentales et soutien scolaire pour les familles ayant des enfants 5-11 ans

Contact et site Web :

- 418-527-0177, info@meiquebec.org
- https://meiquebec.org

MINISTÈRE DE L'IMMIGRATION, DE LA FRANCISATION ET DE L'INTÉGRATION

Offre de services :

- Accueil et aide à l'installation, renseignements relatifs aux
    - Démarches à entreprendre pour obtenir divers documents tels que cartes d'assurance maladie et d'assurance sociale, permis de conduire et autres
    - Logement
    - Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec
    - Services publics
    - Programme d'apprentissage du français à temps plein ou à temps partiel
- Accompagnement Québec : service d'intégration pour les personnes immigrantes https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes/

Clientèle : Résidents permanents et personnes nées à l'extérieur du pays

Contact et site Web :

- 514-864-9191
- www.immigration-quebec.gouv.qc.ca